

# چگونه عشق بورزیم

یادداشت‌هایی درباره‌ی عشق  
تمرین‌های زنده نگه داشتن عشق واقعی

نویسنده

تیک نات هان

مترجم

منصوره علوی



انتشارات  
لمن علم

|                     |                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : نات هان، تیک                                                                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور | Nhat Hanh, Thich<br>: چگونه عشق بورزیم : یادداشت‌هایی درباره‌ی عشق:<br>تمرین‌های زنده نگه داشتن عشق واقعی / تیک نات هان ؛<br>ترجمه منصوره علوی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۰.                                                                                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۱۰ ص؛ ۵/۱۴×۵/۱۱ س.م.                                                                                                                         |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۱۸-۵                                                                                                                             |
| فهرست نویسی         | : فیبا                                                                                                                                          |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: How to love, 2015.                                                                                                                |
| عنوان دیگر          | : یادداشت‌هایی درباره‌ی عشق: تمرین‌های زنده نگه داشتن<br>عشق واقعی.                                                                             |
| موضوع               | عشق -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم<br>Love -- Religious aspects -- Buddhism<br>زندگی معنوی -- بودیسم<br>-- Buddhism Spiritual life                 |
| شناسه افزوده        | : علوی، منصوره، مترجم                                                                                                                           |
| رده‌بندی کنگره      | : ۱۳۹۶ ۲۳ ۵۳۹۲ ۵۳/۰۰۱۸۰۰ BQ                                                                                                                     |
| رده‌بندی دیویی      | : ۲۹۴/۳۵۶۷۷                                                                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۸۷۲۵۴۵                                                                                                                                       |

تیک نات هان  
چگونه عشق بورزیم  
منصوره علوی

چاپ اول: ۱۴۰۱  
شمارگان: ۴۴۰ نسخه  
لیتوگرافی: ترنج رایانه  
چاپ: مهارت نو  
قطع: رقعی  
صفحه آرای: محمد علی پور  
شابک: ۵-۱۸-۷۷۱۹-۶۲۲-۹۷۸



حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین  
خیابان شهدای ژاندارمری، بن بست گرانفر، پلاک ۴  
تلفن: ۶۶۴۱۲۳۵۸ - ۰۲۱



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

## فهرست

- ۱۱..... یادداشت‌هایی درباره‌ی عشق
- ۱۳..... قلب بسان یک رودخانه
- ۱۴..... تغذیه کردن عشق
- ۱۵..... درک کردن، ماهیت عشق است
- ۱۶..... شناخت عشق واقعی
- ۱۷..... احترام ماهیت عشق است
- ۱۸..... عشق گسترش‌پذیر است
- ۱۹..... عشق طبیعی است
- ۲۰..... حواس پرتی
- ۲۱..... چهار ویژگی عشق واقعی
- ۲۲..... مهربانی عاشقانه
- ۲۳..... دلسوزی
- ۲۴..... شادمانی
- ۲۵..... خویشتن‌داری

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۲۶ | احترام و اعتماد                  |
| ۲۷ | زیبا باشید، خودتان باشید         |
| ۲۸ | شما یک گل هستید                  |
| ۲۹ | آب دادن گل در دوست               |
| ۳۰ | جسم و ذهن                        |
| ۳۱ | تمرین معنوی                      |
| ۳۲ | انواع صمیمیت                     |
| ۳۳ | رابطه جنسی پوچ                   |
| ۳۴ | "نه" گفتن                        |
| ۳۵ | سه ریشه قوی                      |
| ۳۶ | شریک بودن دو آرزوی یکسان         |
| ۳۷ | ارتباط عاشقانه                   |
| ۳۸ | نفس کشیدن برای جلوگیری از مساجره |
| ۳۹ | گوش دادن با صبر و حوصله          |
| ۴۰ | رهایی از عقده‌ها                 |
| ۴۱ | همسر واقعی                       |
| ۴۲ | شادی شفا دهنده است               |
| ۴۳ | تغذیه با شادی                    |
| ۴۴ | توجه                             |
| ۴۵ | عاشق در مقام شفادهنده            |
| ۴۶ | آگاهانه عشق ورزیدن               |
| ۴۷ | عدم تبعیض                        |
| ۴۸ | درخواست کمک                      |
| ۴۹ | سه جمله سودمند                   |

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۵۰ | آیا مطمئن هستی؟                  |
| ۵۱ | غرور                             |
| ۵۲ | کشف دوباره‌ی قدردانی             |
| ۵۳ | عطش عمیق                         |
| ۵۴ | دیگ در جستجوی درپوش              |
| ۵۵ | پیش از تعهد دادن به دیگری        |
| ۵۶ | آشتی از راه دور                  |
| ۵۷ | بچه دار شدن                      |
| ۵۸ | تمرین متا                        |
| ۵۹ | عمیق‌کنند                        |
| ۶۰ | اشتباه کردن                      |
| ۶۱ | حسن نیت کافی نیست                |
| ۶۲ | یافتن خانه                       |
| ۶۳ | باز کردن در                      |
| ۶۴ | صمیمیت مقدس                      |
| ۶۵ | هدایت کردن انرژی جنسی            |
| ۶۶ | یک آرزوی قوی                     |
| ۶۷ | آنچه عشق نیاز دارد تا زنده بماند |
| ۶۸ | غذای قابل خوردن                  |
| ۶۹ | غذای حسی                         |
| ۷۰ | تغذیه عمیق‌ترین خواسته تان       |
| ۷۱ | تغذیه خودآگاهی                   |
| ۷۲ | ذهن‌های بی‌کران                  |